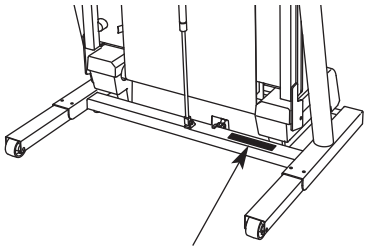
PRO-FORM® 650 V

Nº de Modelo PETL77905 R.0
Nº de Serie _____

Encuentre el número de serie en la ubicación que se muestra abajo. Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.



Calcomanía con el Número de Serie

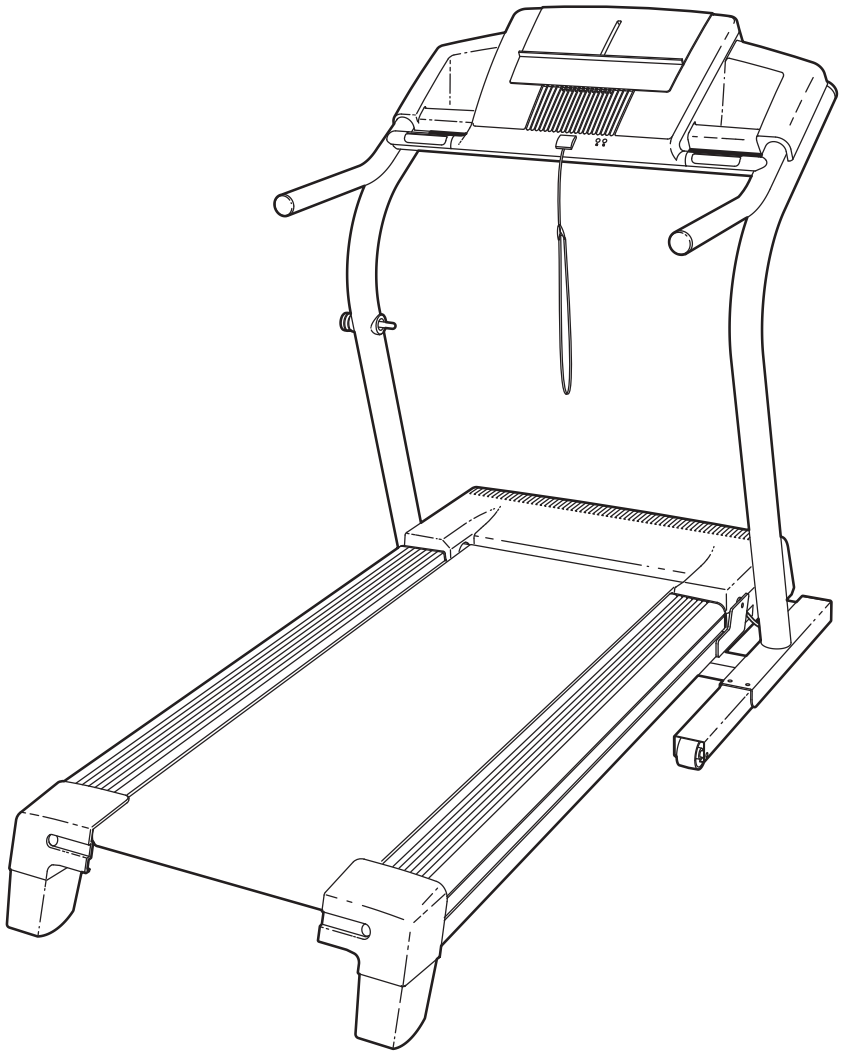
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 650 V

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR. 5
MONTAJE 6
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO 9
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 10
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 24
PROBLEMAS 26
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 29
LISTA DE PIEZAS 30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**
2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**
3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**
4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**
7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 135 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**
9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**
14. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea OPERACIÓN Y AJUSTES en la página 10).**
15. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**
16. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
18. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el cortocircuito.)**
19. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**
20. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.**

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

22. Al usar los programas de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

23. Al usar los programas de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

25. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

26. Nunca inserte objetos en ninguna abertura.

27. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

28. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

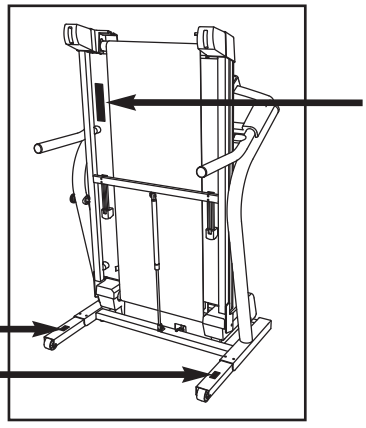
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra. Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.

⚠ PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.



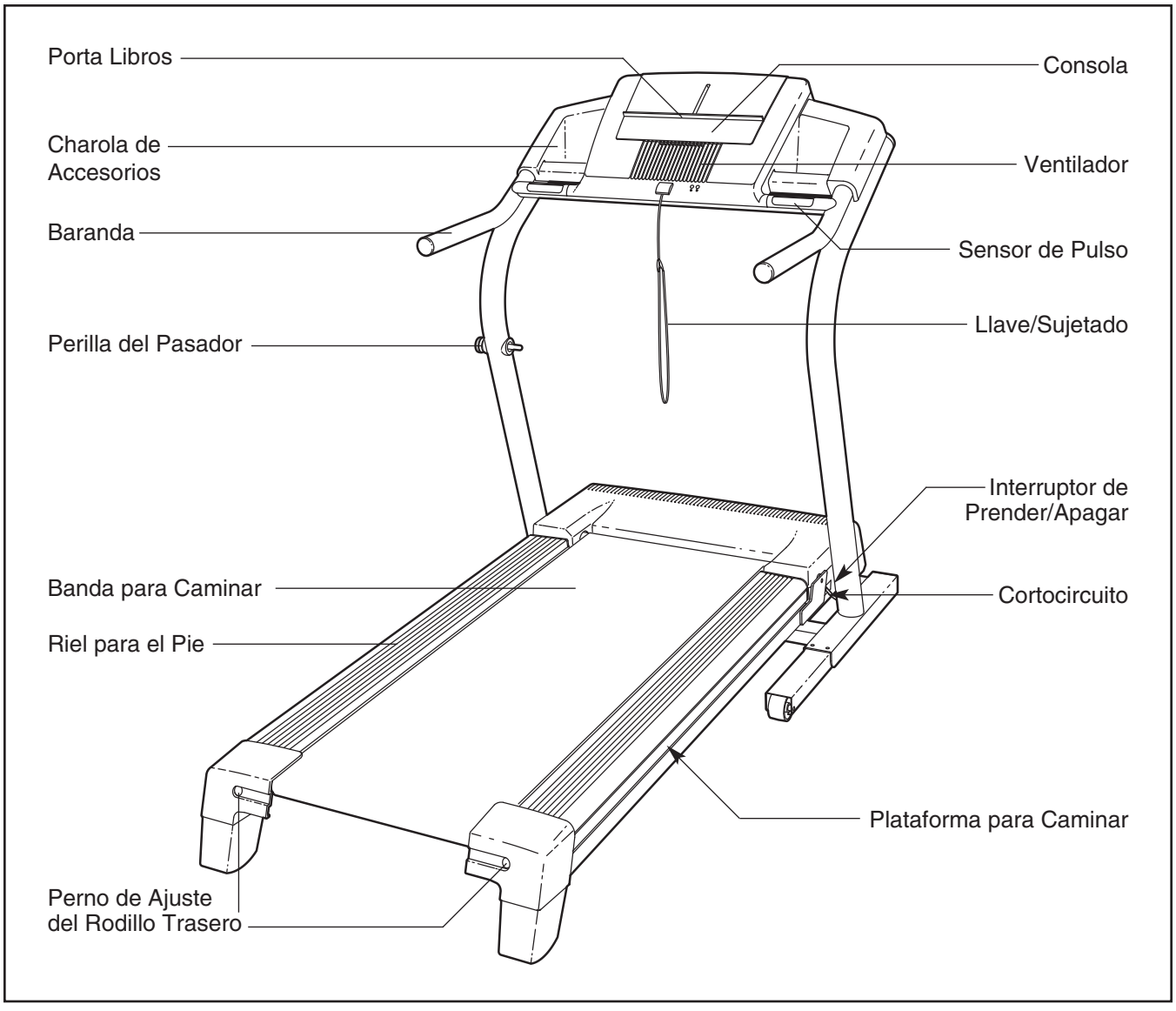
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® 650 V. La máquina para correr 650 V combina tecnología advanzada con un diseño innovador para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio, en la privacía de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr 650 V se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL77905 R.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



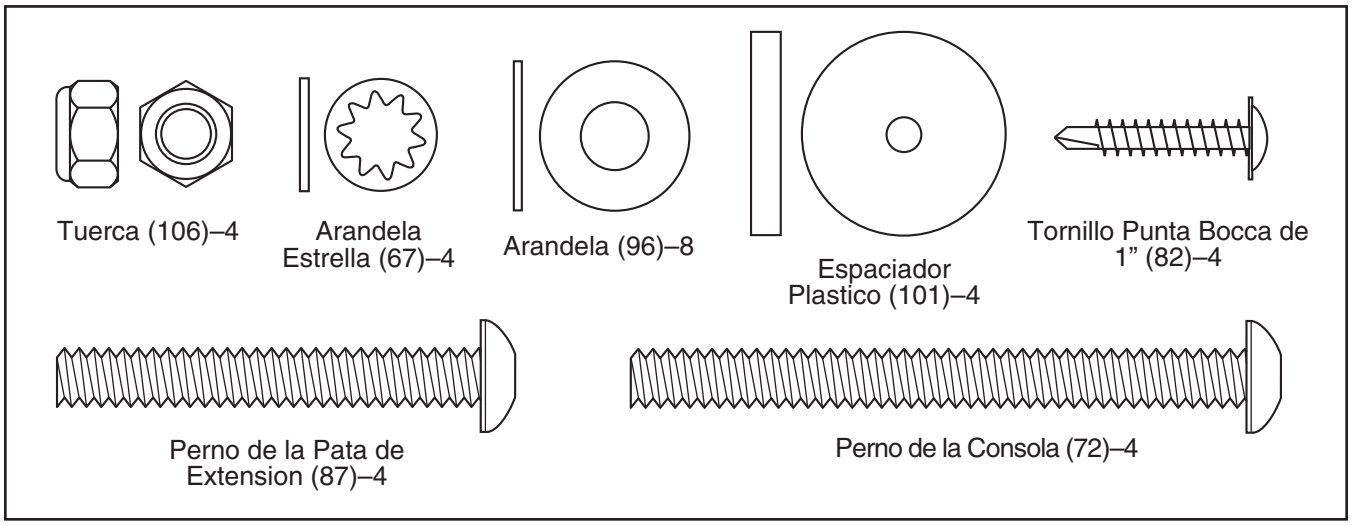
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

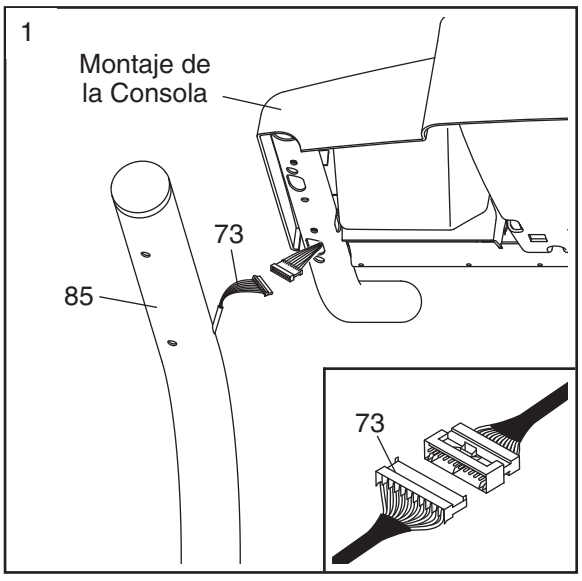
El montaje requiere la llave hexagonale que viene incluida y su propio destornillador de estrella , una llave inglesa, , y mazo de goma .

Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. El número en paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31. El número que sigue los paréntesis es la cantidad que se necesita para el ensamblado. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido previamente armadas. Si es que falta alguna pieza de la bolsa de piezas, verifique si es que esta pieza ha sido previamente armada.**

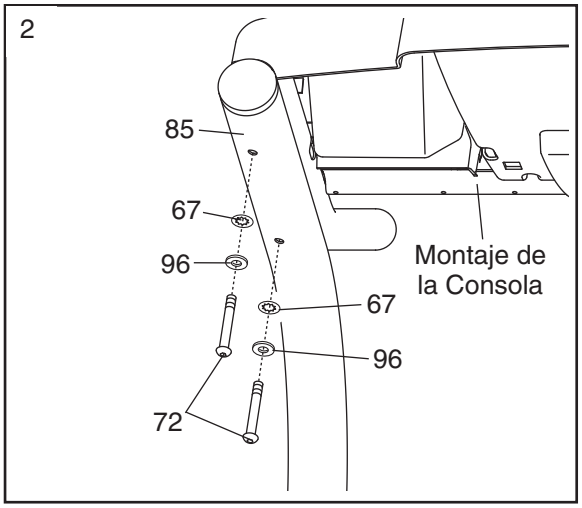

Tuerca (106)–4
Arandela Estrella (67)–4
Arandela (96)–8
Espaciador Plastico (101)–4
Tornillo Punta Bocca de 1” (82)–4
Perno de la Pata de Extension (87)–4
Perno de la Consola (72)–4

1. Con la ayuda de otra persona, levante con cuidado los Montantes Verticales (85) a la posición vertical. Saque la banda que sujeta el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) con el Montante Vertical derecho.

   Luego, pida que otra persona sujete el montaje de la consola cerca del Montante Vertical (85) derecho. Conecte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (73) con el cableado eléctrico en el montaje de la consola. **Asegúrese de unir los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior). Los conectores deben deslizarse y unirse en forma fácil y engranar con un chasquido.** Si es que los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire un conector y trate de nuevo. **SI ES QUE LOS CONECTORES NO ESTAN CONECTADOS EN FORMA CORRECTA, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MÁQUINA.** Luego, inserte los conectores hacia abajo mediante el Montante Vertical derecho.



2. Con la asistencia de otra persona, fije el montaje de la consola sobre los Montantes Verticales (85). **Verifique que no quede ningún cable pellizcado.** Conecte el montaje de la consola con cuatro Pernos de la Consola (72), cuatro Arandelas (96), y cuatro Arandelas Estrellas (67) (sólo se muestra un costado aquí). **Ponga los cuatro Pernos de la Consola en sus lugares antes de apretarlos.**

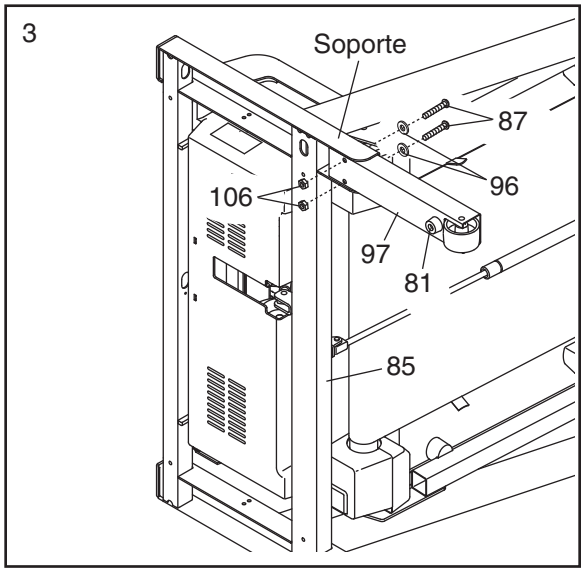


3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado como se muestra.

   Inserte una Pata de Extensión (97) en el soporte que se indica en la base de los Montantes Verticales (85). **Verifique que la Pata de Extensión quede girada de tal manera que la Almohadilla de la Base (81) quede en el costado que se muestra.** Si es necesario, use un mazo de goma para alinear los agujeros en la Pata de Extensión con los agujeros en el soporte.

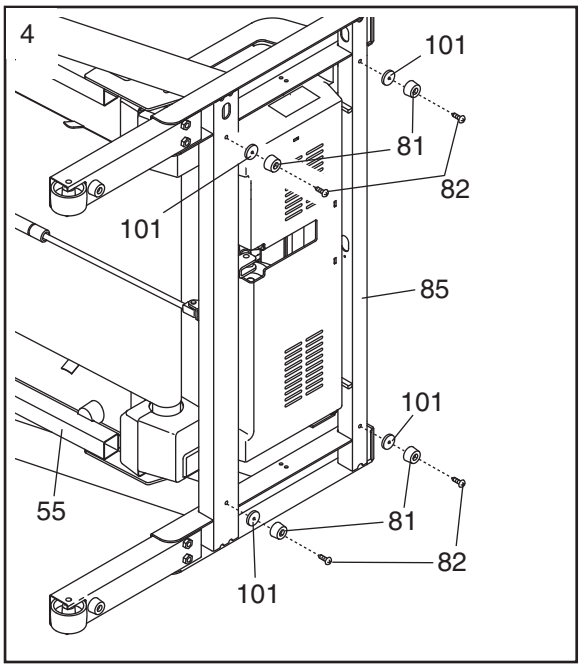
   Conecte la Pata de Extensión (97) con dos Pernos de Pata de Extensión (87), cuatro Arandelas (96), y cuatro Tuercas (106) como se muestra. **Apriete las Tuercas firmemente.**

   Con la ayuda de otra persona, déle la vuelta con mucho cuidado a la máquina para correr. Conecte la otra Pata de Extensión (no aparece en el dibujo) como se ha descrito anteriormente.



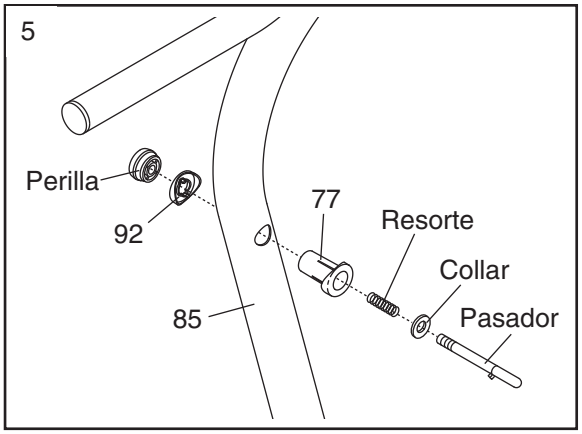
4. Conecte las cuatro Almohadillas de la Base (81) con la base de los Montantes Verticales (85) en los sitios que se indican con cuatro Tornillos Tek de 1” (82) y cuatro Espaciadores de Plástico (101). Nota: Es posible que se haya incluido una Almohadilla de la Base de repuesto. Use la Almohadilla de la Base para reemplazar cualquier Almohadilla de la Base que se desgaste.

   Con la asistencia de otra persona, incline con mucho cuidado la máquina para correr hacia abajo de manera tal que las cuatro Almohadillas de la Base (81) queden descansando en el piso y los Montantes Verticales (85) queden en la posición vertical.



5. Saque la perilla del pasador. **Asegúrese que la collar y el resorte estén sobre el pasador.**

   Presione la Inserción de Pasador (77) en el costado derecho y en el Montante Vertical (85) izquierdo, y presione la Inserción de Perilla (92) en el costado izquierdo del Montante Vertical izquierdo. Use un mazo de goma, si es necesario. Luego, inserte el pasador en la Inserción de Pasador, y apriete la perilla de nuevo sobre el pasador.

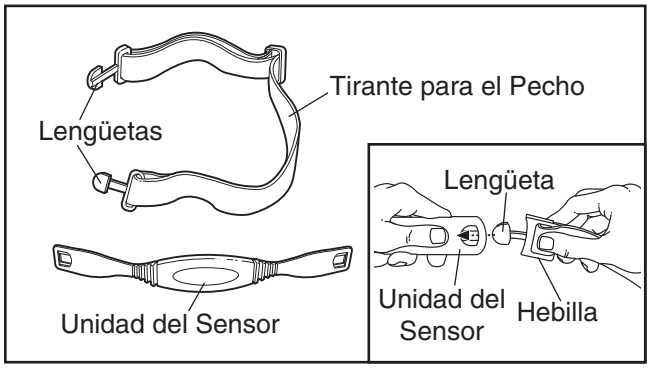


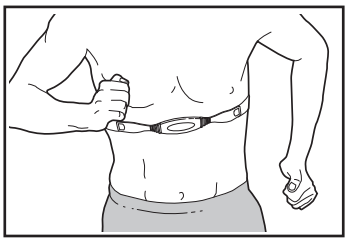
6. **Asegúrese que todas las partes estén apretadas fuertemente antes de usar la máquina para correr.** Guarde la llave hexagonal en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (véa la página 27). **Para proteger el piso o alfombra, ponga un tapiz bajo la máquina para correr.**

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor (vea el dibujo de abajo). Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro del orificio en un extremo de la unidad del sensor, como se muestra en el dibujo. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.





A continuación, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.

Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas). Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Las instrucciones en las siguientes páginas explican como el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.
- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.
- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**
- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos del corazón normales. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventricales pvcs, revientos de la Taquicardia, y arritmia.
- La operación del sensor de pulso para el pecho se puede afectar por interferencias causadas por líneas de alta corriente u otras fuentes. Si se sospecha que esto es un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.
- Puede ser que se necesite cambiar la pila CR2032 (vea la página 28).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

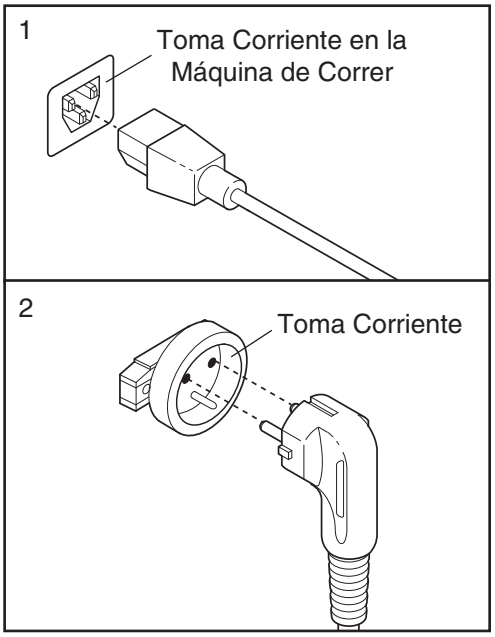
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

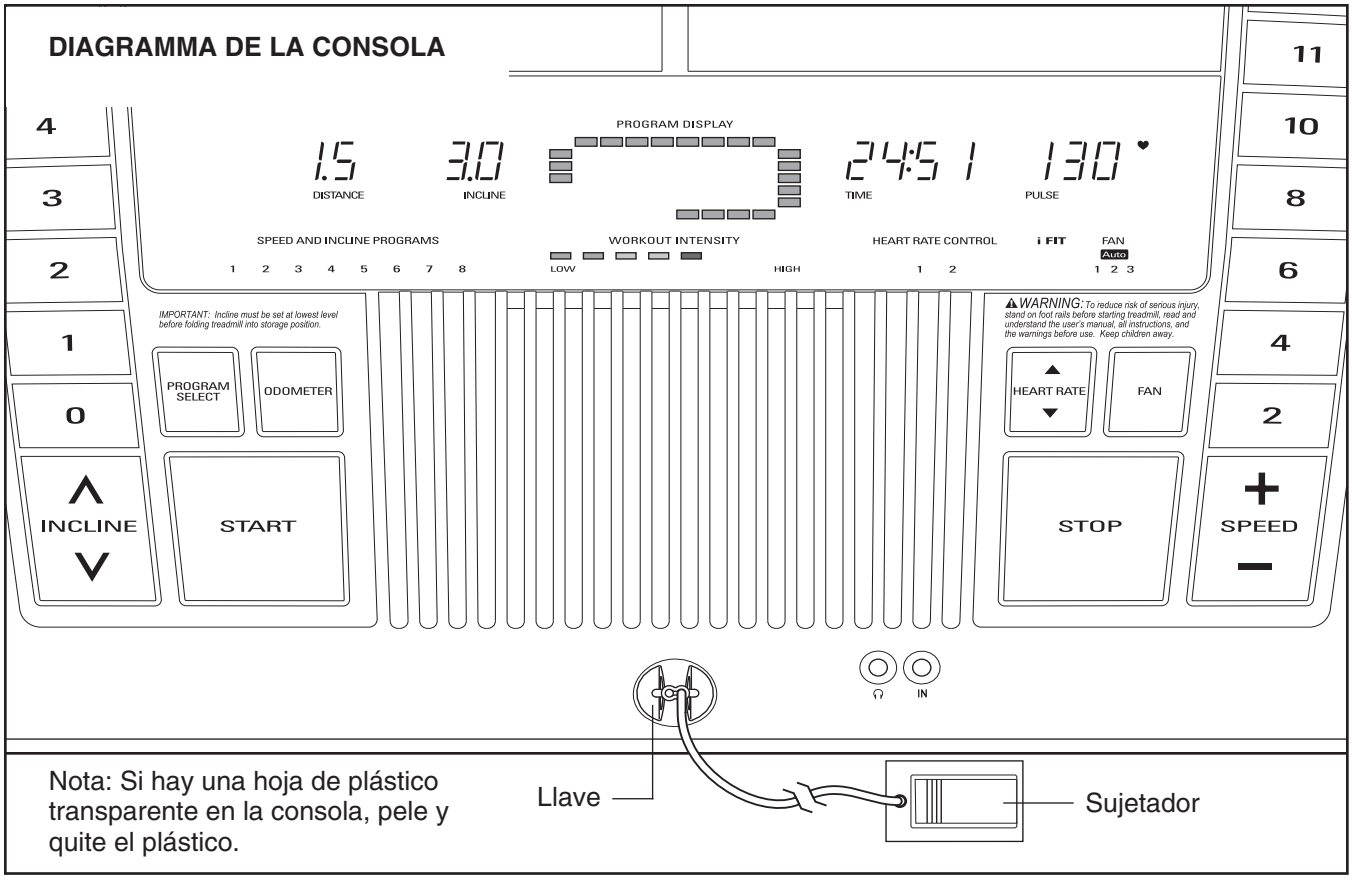
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en la consola, pele y quite el plástico.

COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango empotrado o el sensor de pulso para el pecho.

También se ofrecen ocho programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz. La consola también ofrece dos programas de pulso que controlan la velocidad y la inclinación para la máquina para correr para mantener el ritmo cardiaco cerca de su nivel objetivo durante sus sesiones de ejercicios.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar.

Usando un cable de audio (incluidas), usted puede conectar la máquina para correr a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de video y reproducir programas especiales de MP3, disco compacto, y casete de video (Los programas de MP3, discos compactos, y cassetes de video iFIT.com se hacen disponibles en forma separada.) Los programas de iFIT.com controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le insta a variar su velocidad mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios; la música de alta energía agrega motivación. **Para descargar los programas de MP3 de iFIT.com, vaya al sitio de Internet, www.iFIT.com. Para comprar los discos compactos o casetes de video de iFIT.com, vea la cubierta de este manual.**

Con la máquina para correr conectada a su computadora. Usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 12. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 15. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** vea la página 16. **Para usar un programa de MP3, disco compacto o video de iFIT.com**, vea la página 20. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 22.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Nota: Para evitar daño a la plataforma para caminar, use calzado limpio mientras que usa la máquina para correr.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 10). Localice el interruptor de prender/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortocircuito quede en la posición para Reposicionar.

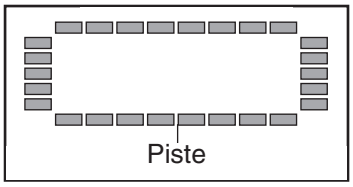
Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 11) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Despues de un momento las pantallas se encienden. **Importante: En una situación de emergencias, la llave se puede jalar de la consola, causando que la banda para caminar se detenga hasta parar. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Seleccione la función manual.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si es que ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual al presionar el botón de Selección de Programas [PROGRAM SELECT] en forma repetida hasta que aparece una pista en la matriz y el indicador de iFIT **no** esté encendido.

3 Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 16.

Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 km/h; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si uno de los botones de velocidad numerados 2 al 16 se presiona, la banda para caminar cambiará gradualmente en velocidad hasta que alcance el ajuste de velocidad seleccionado.

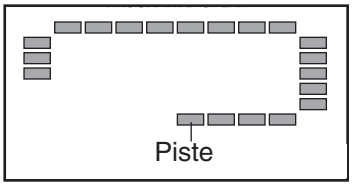
Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla Tiempo/Paso. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones de velocidad numerados 1 al 10.

Nota: Durante los primeros minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela al centro si es necesario (vea la página 27).

4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

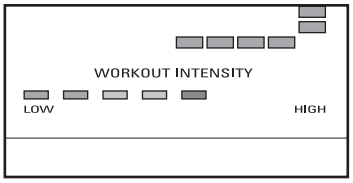
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento o disminución de Inclinación [INCLINE]. Cada vez que uno de los, botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Para cambiar la inclinación rápidamente, presione uno de los botones de inclinación con los números 0 al 12. Nota: Después de presionar los botones, puede que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la inclinación seleccionada.

5 Siga su evolución en la matriz y las pantallas.



La matriz— Cuando se selecciona la función manual o la función de iFIT.com, la matriz mostrará una pista de 400 metros. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comienzan a aparecer en sucesión.

La pantalla de Intensidad de Ejercicio—Esta pantalla indica el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio, de baja intensidad a alta intensidad.



La pantalla de Calorías/Distancia—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha consumido y la distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido durante su sesión de ejercicios. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada cuantos segundos, como se muestra con los indicadores en la pantalla.

Para ver el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido recientemente, presione el botón de Odómetro [ODOMETER]: las palabras “MY DIST.” (Mi Distancia) y el número total de kilómetros aparecen en la pantalla. Para recomenzar este número, sostenga el botón de Odómetro por algunos segundos.

Para ver el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido desde que la máquina para correr fue comprada, presione el botón de Odómetro nuevamente; las palabras “TOTAL DIST.” (Distancia Total) y el número total de kilómetros aparecen en la pantalla.

Para ver sólo el número de calorías que ha consumido presione el botón de Odómetro de nuevo.

Para ver sólo la distancia que ha caminado o corrido durante su sesión de ejercicios, presione el botón de Odómetro de nuevo.

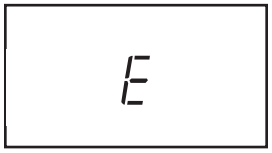
Para ver nuevamente el número de calorías que ha consumido y la distancia que ha caminado o corrido durante su sesión de ejercicios, presione el botón de Odómetro de nuevo. Las palabras “Calories” (Calorías) y “Distance” (Distancia) y la palabra “SCAN” (Escáner) aparecen en la pantalla por algunos segundos.

La pantalla Carbohidratos/ Inclinación—Esta pantalla muestra el número aproximado de gramos de carbohidratos [CARBS] que ha consumido y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. Nota: Cada vez que la inclinación cambia, la pantalla muestra el nivel de inclinación.

Pantalla de Tiempo/ Paso—Esta pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido y su paso actual [PACE] (el Paso se mide en *minutos por kilómetro*). Nota: Cuando un programa es seleccionado (excepto por el programa de ritmo cardiaco 1), la pantalla muestra el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.

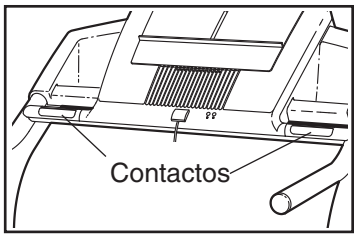
La pantalla de Pulso/Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad [SPEED] de la banda para caminar. La pantalla también muestra su ritmo cardiaco [PULSE] cuando usted está usando el sensor de pulso de mano o el sensor de pulso de pecho.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para determinar que unidad de medida está seleccionada, sostenga el botón de Parar [STOP] mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Pulso/Velocidad. Presione el botón de aumentar Velocidad para cambiar la unidad de medida. Cuando la unidad de medidas que desea es seleccionada, saque la llave y luego insértela de nuevo. **Nota: Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.**



6 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Nota: Si es que usa el sensor de pulso de mango y de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardiaco en forma correcta.

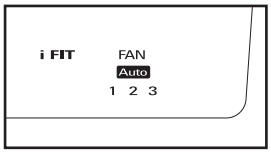


Para usar el sensor de pulso de mango, primero saque las hojas de plástico transparente de los contactos de meta. Ademas, asegúrese que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal—**evite mover sus manos.** Cuando se detecte su pulso, el símbolo del corazón en la pantalla de Pulso/Velocidad comenzará a destellar, un o dos guiones aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Encienda los ventiladores si lo desea.

Para encender el ventilador en velocidad baja, presione el botón de Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador en velocidad media, presione el botón por segunda vez. Para encender el ventilador en velocidad alta, presione el botón por tercera vez. Para seleccionar el modo automático, presione el botón de nuevo; la palabra “AUTO” aparece en la pantalla. Cuando el modo automático está seleccionado, la velocidad del ventilador disminuye y aumenta automáticamente cuando la velocidad de la banda para caminar aumenta y disminuye.



Para apagar el ventilador, presione el botón de Ventilador de nuevo. Nota: Si es que el ventilador está encendido cuando detiene la banda para caminar, el ventilador se detiene en forma automática después de algunos minutos.

8 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.” Refiérase a la página 23 para apagar la función demo.**

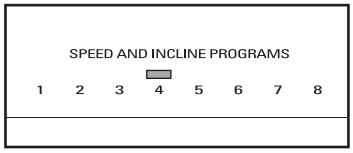
Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione uno de los programas preajustados.



Para seleccionar una de las programadas preajustadas, presione el botón de Selección de Programas en forma repetida hasta que uno de los indicadores de los ocho Programas de Velocidad e Inclinación, se enciende.

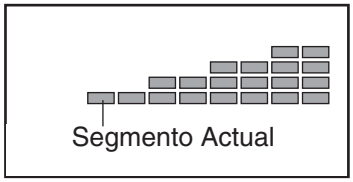
Al seleccionar cada una de las programadas preajustadas, el nivel de velocidad máximo de la rutina y el nivel de inclinación máximo de la rutina comienzan a destellar en las pantallas por algunos segundos. La pantalla Tiempo/Ritmo muestra cuanto tiempo durará la programa. Un perfil de los niveles de velocidad de la programa empieza a desplegarse en la matriz.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en ya sea 30 ó 60 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede había programado para dos o más segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los siete segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, la ajuste de velocidad y/o la ajuste de inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los siete indicadores en el Segmento Actual de la columna se encienden, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continúa de esta misma manera hasta que el modo de velocidad para el último segmento se muestre en la columna de Segmento Actual y el último segmento termina. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantos segundos uno de boton de Velocidad se presiona, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual; si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. **Importante: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. El tiempo comienza a destellar en la pantalla Tiempo/Paso. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4 **Siga su evolución en la matriz y la pantalla.**

Vea el paso 5 en la página 12.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 14.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Cuando el programa se haya terminado, **asegúrese que la inclinación de la máquina para correr esté en el ajuste más bajo.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 23 para apagar la función demo.**

Cuando termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

Programa de Ritmo Cardiaco 1 ajusta automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardiaco cerca del nivel de ritmo cardiaco objetivo que usted selecciona. El Programa de Ritmo Cardiaco 2 mantiene su ritmo cardiaco dentro de un rango preestablecido.

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíco del ejercicio.

Siga los pasos que aparecen abajo a utilizar un programa de ritma cardíaco.

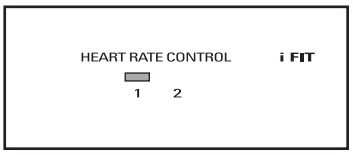
1 **Póngase el sensor de pulso para el pecho.**

Para poder utilizar el programa de ritma cardíaco**, deberá llevar puesto el sensor de pulso para pecho.**

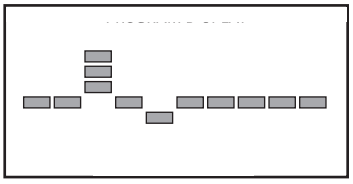
2 **Inserte la llave dentro de la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

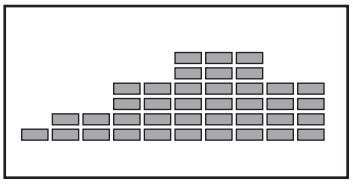
3 **Seleccione un programa de ritmo cardiaco.**



Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione el botón de Selección de Programa en forma repetida hasta que uno de los dos indicadores de Control de Ritmo Cardiaco se enciende.



Si es que selecciona el programa de ritmo cardiaco 1, un símbolo de pulso que representa sus latidos del corazón, aparece en la matriz.



Si es que selecciona el programa de ritmo cardiaco 2, un perfil de los niveles del ritmo cardiaco objetivo se despliega a través de la matriz.

4 **Ingrese un nivel de ritmo cardiaco objetivo.**

Si es que selecciona el programa de ritmo cardiaco 1, el nivel del ritmo cardiaco objetivo empieza a destellar en la pantalla Pulso/Velocidad.

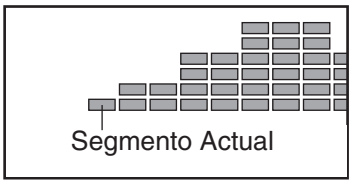
Si es que lo desea, presione los botones para aumentar y disminuir el Ritmo Cardiaco para cambiar el nivel de ritmo cardiaco objetivo. **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 29).** Nota: El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo quedará programado por el programa completo.

Si es que selecciona el programa de ritmo cardiaco 2, el nivel de ritmo cardiaco máximo del programa aparece en la pantalla Pulso/Velocidad. Si es que desea, presione el botón de aumento o disminución de ritmo cardíaco para cambiar el nivel de ritmo cardiaco objetivo **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 29).** Nota: Si el ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo se cambia, el nivel de intensidad para el programa entero cambiará.

5 Presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El programa de pulso 1 está dividido en 40 segmentos de un minuto cada uno. El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo queda programado para todos los segmentos. (Nota: Para tener una sesión de ejercicios mas corta, simplemente detenga el programa antes de que éste termine.) El programa de ritmo cardiaco 2 está dividido en 30 segmentos de un minuto cada uno. Un nivel de ritmo cardiaco objetivo es programado para cada segmento. Nota: El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo puede ser programado para dos o más segmentos consecutivos.



Si es que selecciona el programa de ritmo cardíaco 2 el nivel de ritmo cardiaco objetivo para el primer segmento aparece en la columna de la matriz que destella y dice Segmento Actual. Los niveles de ritmo cardiaco objetivo para los segmentos siguientes se muestran en las columnas a la derecha. Cuando sólo quedan tres segundos en el primer segmento, ambas columnas para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar. Además, los niveles de velocidad e inclinación empiezan a destellar en las pantallas para alertarle. Cuando el primer segmento termina, *todos los niveles de ritmo cardiaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda.* El nivel de ritmo cardiaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

Durante ambos programas de ritmo cardíaco, la consola compara en forma continua, su ritmo cardiaco con el nivel actual de su ritmo cardiaco objetivo. Si es que su ritmo cardiaco está muy debajo o muy sobre el nivel de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar aumenta o disminuye automáticamente para traer su ritmo cardiaco mas cerca al nivel de ritmo cardiaco objetivo. Si es que la velocidad de la banda para caminar alcanza 12 km/h y su ritmo cardiaco esta todavía demasiado debajo del nivel de ritmo cardiaco objetivo, la inclinación de la máquina para correr también aumentará.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede automáticamente aumentar o disminuir para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si es que no se detecta su pulso durante el programa, las letras “PLS” empiezan a destellar en la pantalla de Pulso/Velocidad y la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede disminuir en forma automática. Si es que esto ocurre, vea la página 9.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. El tiempo comienza a destellar en la pantalla de Tiempo/Paso. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comienza a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compara su nivel de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad y/o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar en forma automática para traer su ritmo cardiaco más cerca del nivel de ritmo cardiaco objetivo.

6 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 12.

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

8 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

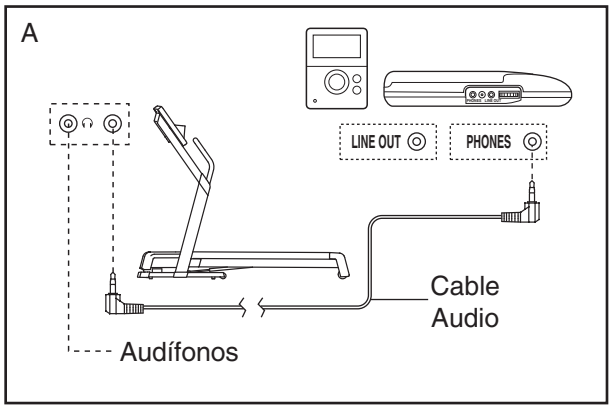
Vea el paso 7 en la página 16.

COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de MP3, tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 18 y 19 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 19 para las instrucciones de conectar. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 20 para leer las instrucciones de como conectar este aparato.

COMO CONECTAR SU TOCADOR DE MP3 O TOCADOR DE DISCO COMPACTO

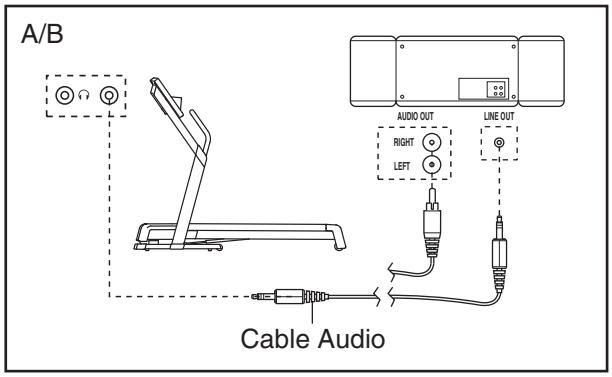
A. Enchufe un extremo del cable de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm que viene incluido en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe de un toca CD o toca MP3. Enchufe sus audífonos en el enchufe de la consola.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

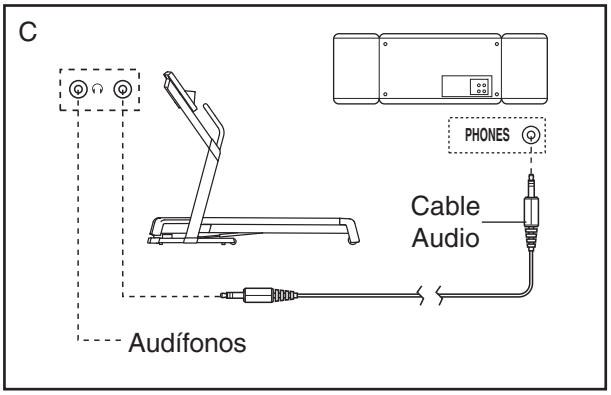
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo que dice “AUDIO OUT”.



B. Vea el dibujo arriba. Enchufe un extremo de cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que el cable esta enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.

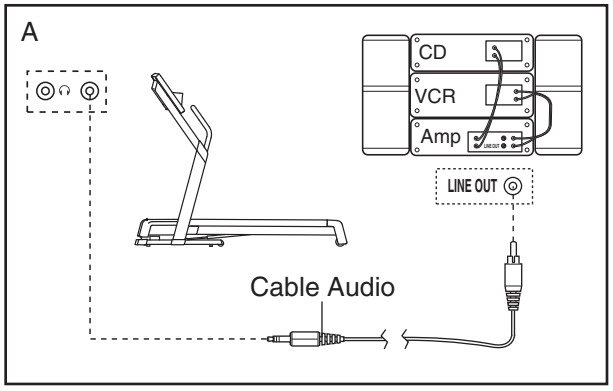
C. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de audífonos en su equipo stereo. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



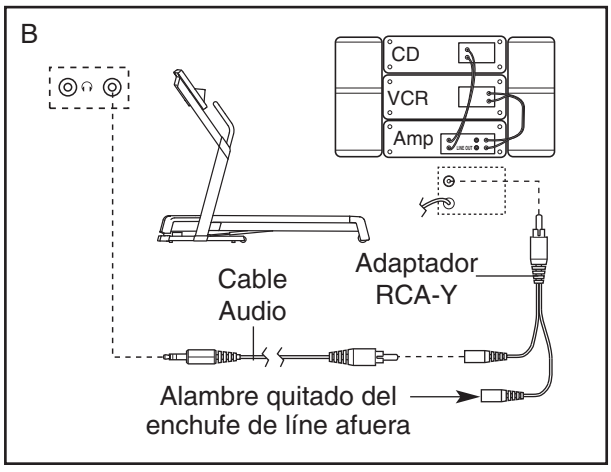
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.

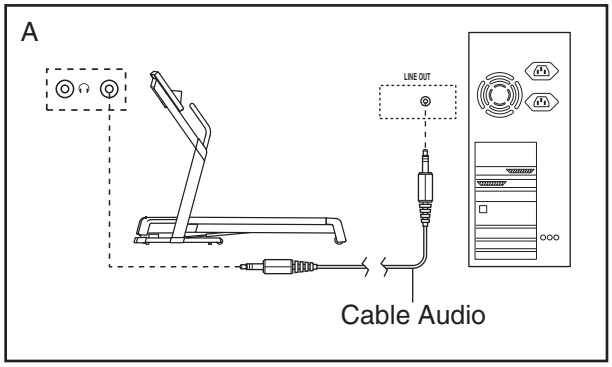


B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que haya un adaptador en “Y” enchufado en la línea de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.



COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

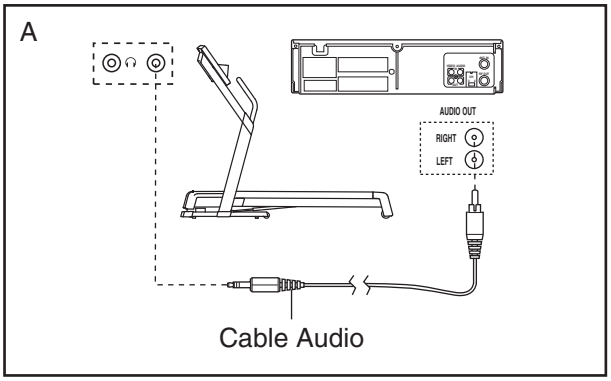
A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos)en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola..



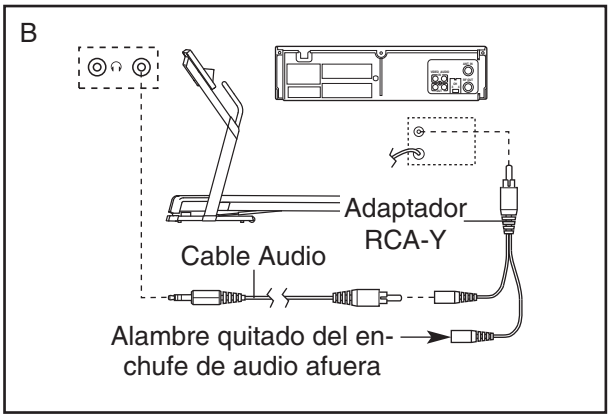
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 19.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida de audio en su grabadora de video.



B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe en un adaptador de tipo RCA y "Y" (disponible en tiendas de electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE MP3, DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar un programa de iFIT.com de MP3, CD, o video, la máquina para correr debe estar conectada a su toca CD, MP3 o grabadora de video. Vea la sección COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM en las páginas 18 a 20. **Para descargar los programas de MP3 de iFIT.com, vaya a la página de Internet www.iFIT.com. Para comprar los Discos Compactos o videocasetes de iFIT.com, llame al número de teléfono en la portada de este manual.**

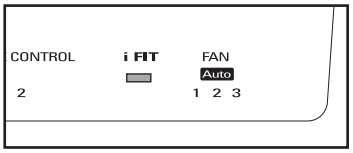
Siga los pasos de abajo para usar un programa de MP3, CD o video de iFIT.com.

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en al página 12.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**

Para seleccionar el modo iFIT.com, presione el botón de Selección de Programas en forma repetida hasta que el indicador de iFIT se enciende.



3 **Presione el botón de Andar [PLAY] en su tocador de MP3, tocador de disco compacto o videograbadora.**

Nota: Si es que está usando un Disco Compacto o CD de iFIT.com, inserte el CD en su toca CD; si es que está usando un videocasete de iFIT.com, inserte el videocasete en su grabadora de video.

Un momento después que el botón Andar se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si es que el tiempo está destellando en la pantalla Tiempo/ Paso, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad en la consola. La máquina para correr no responde a un programa de MP3, CD, o video mientras que el tiempo siga destellando en la pantalla.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla Tiempo/Paso. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando se escuche el próximo "pio", la velocidad y/o la inclinación cambiará a los siguientes ajustes del programa.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa de MP3, disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 20.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el "pío":

- **Asegúrese de que las letras *iFIT* aparezcan y que el tiempo no esté destellando en la pantalla Tiempo/Paso. Si es que el tiempo está destellando, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar Velocidad en la consola.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de MP3, de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada.**
- **Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

4 **Siga su progreso en la matrice y con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 12.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 14.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 7 en la página 16.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Para usar los programas de nuestra página de internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 19. Además, usted tiene que tener el internet conectado y un proveedor de servicios de internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 **Seleccione el modo iFIT.com.**

Vea el paso 2 en la página 20.

3 **Vaya a su computadora y comience una conexión de internet.**

4 **Comience a buscar en la internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos (links) en nuestra página de internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 **Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 **Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse.

Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo empieza a destellar en la pantalla Tiempo/Paso. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar Velocidad. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2,0 km/h. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que las letras *iFIT* aparecerán y el tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente en la pantalla Tiempo/Paso. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado.

8 **Siga su evolución en la matriz y la pantalla.**

Vea el paso 5 en la página 12.

9 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 7 en la página 16.

EL MODO DE INFORMACION/MODO DE DEMO

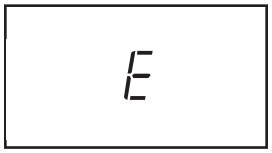
La consola viene equipada con un modo de información que mantiene un registro del número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido y el número total de horas que la máquina para correr ha estado en operación. El modo de información también le permite seleccionar kilómetros o millas como la unidad de medida y encender o apagar el modo de demostración.

Para seleccionar el modo de información, sostenga el botón Parar mientras que inserta la llave en la consola.

La pantalla Calorías/ Distancia muestra el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha movido.

La pantalla Tiempo/Paso muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla Pulso/Velocidad muestra una “E” para Inglés (English) o una “M” para los kilómetros Métricos. Presione el botón de aumento de Velocidad para cambiar la unidad de medida que desea.

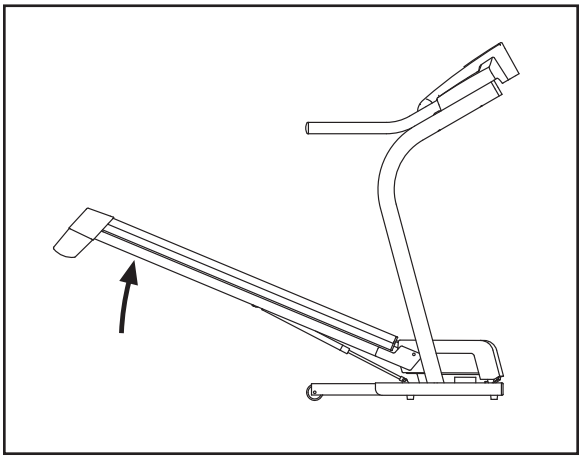


IMPORTANTE: Si es que aparece una “d” en la pantalla Carbohidratos/Inclinación, la consola está en el modo de demostración (demo). Este modo sólo tiene la intención de ser usado cuando la máquina para correr está en exhibición en la tienda. Cuando la consola está en el modo de exhibición (demo), el cable eléctrico puede estar enchufado, la llave se puede sacar de la consola, y los indicadores en la pantalla se encienden automáticamente en una secuencia preestablecida, aunque los botones en la consola no operan. **Si es que aparece una “d” cuando el modo de información está seleccionado, presione el botón de disminución de Velocidad de manera que la “d” desaparezca.**

Para salir el modo de información, saque la llave de la consola.

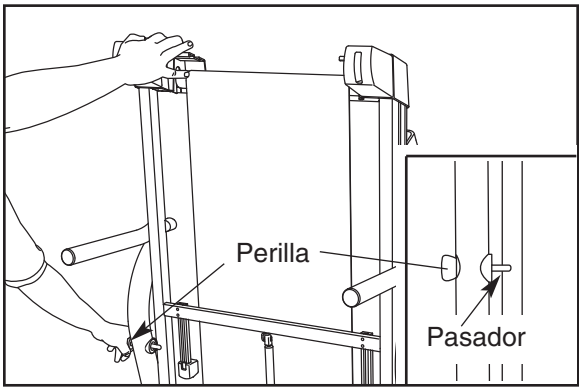
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO



Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. Saque la llave y desenchufe el cable eléctrico.
PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

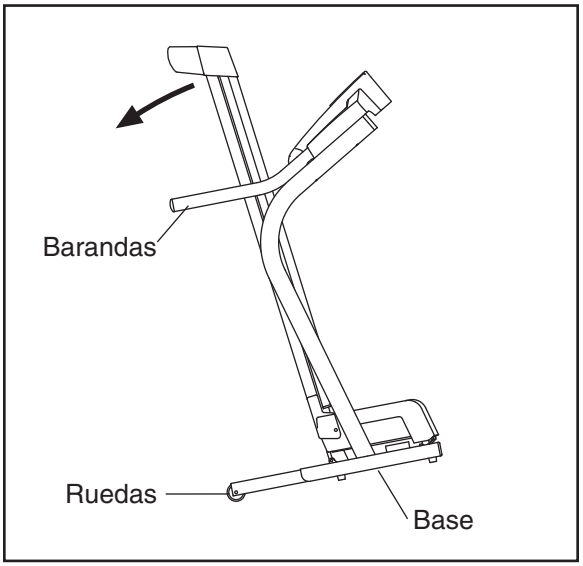
1. Sostenga la armadura con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la armadura firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la armadura hasta que el atajador sobrepase la perilla del pasador. Lentamente libre la perilla del pasador. **Verifique que la armadura quede sujeta en forma segura con el pasador.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER



Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente.. **Verifique que la armadura quede sujeta en forma segura con el pasador en la perilla del pasador.**

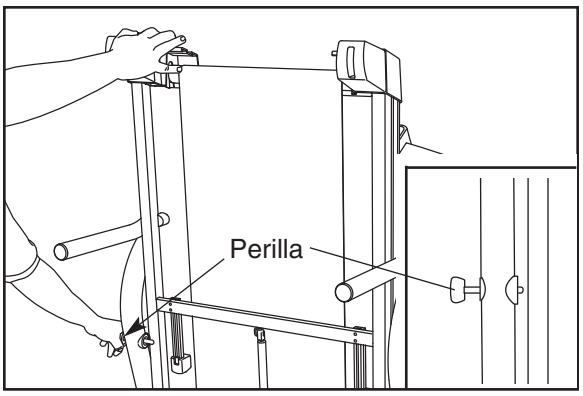
1. Sostenga las barandas y coloque un pie sobre la rueda.

2. Incline la máquina para correr hasta que se deslice libremente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

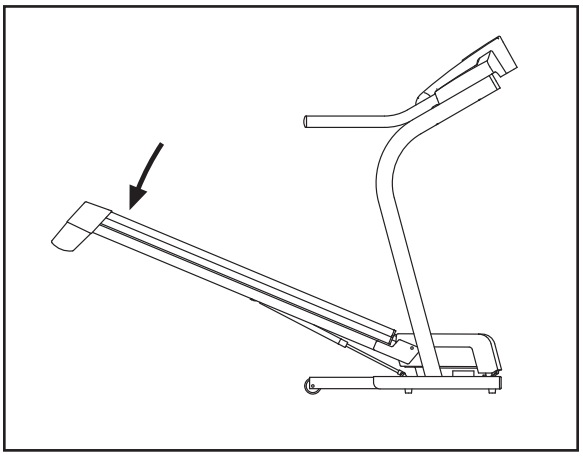
3. Coloque un pie en la rueda, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Haga girar la armadura hasta que el atajador haya sobrepasado la clavija del pasador.



2. Sostenga la armadura firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

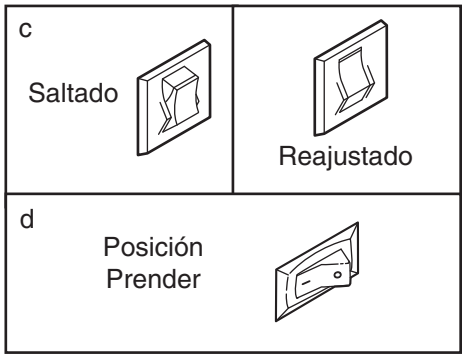
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN:

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 10.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortocircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortocircuito ha saltado. Para reajustar el cortocircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN:

a. Inspeccione el cortocircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortocircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

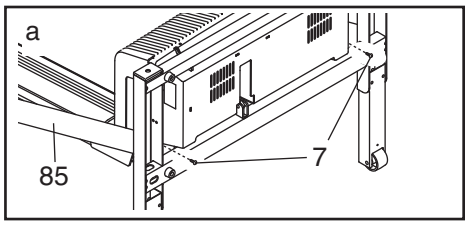
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

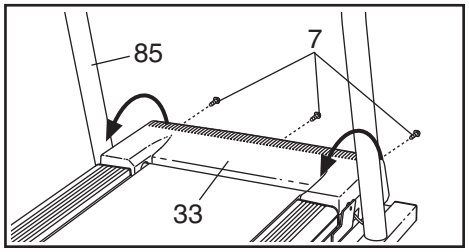
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN :

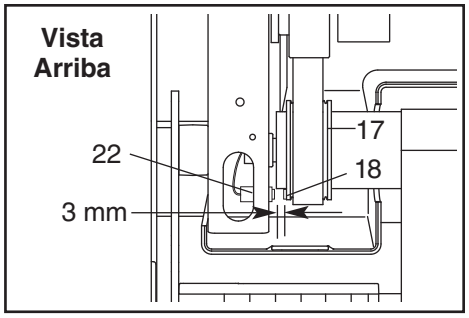
a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Luego, baje los Montantes Verticales con cuidado (85). Saque los dos Tornillos indicados (7). Nota: Se necesita un destornillador de 8”.



Levante los Montantes Verticales (85) a la posición vertical. Saque los tres Tornillos (7) de la Cubierta (33), y con cuidado saque la Cubierta.



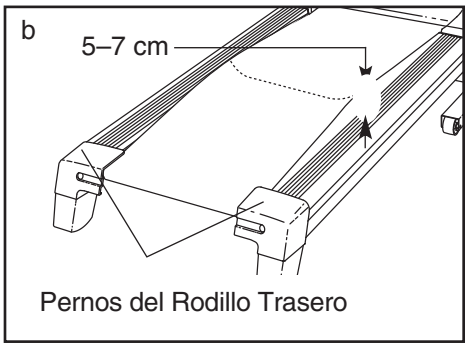
Localice el Interruptor de Lengüeta (17) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (22). Délevuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es que es necesario, mueva el Interruptor de Lengüeta levemente usando un destornillador con ranura. Instale la Cubierta de nuevo, verificando que los Tornillos (7) queden insertados en los mismos agujeros de los cuales se sacaron. Encienda la maquina para correr por algunos minutos para verificar que tiene una lectura correcta de la velocidad.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

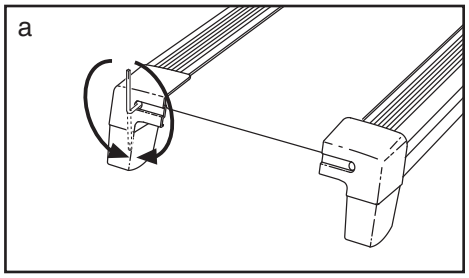
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



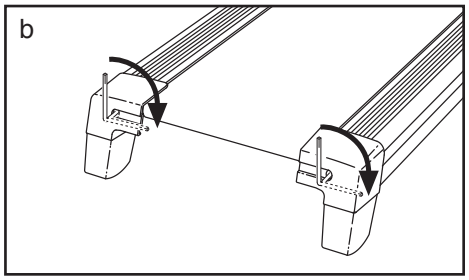
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar está fuera de centro,** primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: El amortiguador no asiste a descender la armadura de la máquina para correr

SOLUCIÓN: a. Factores ambientales como las temperaturas bajas pueden afectar el funcionamiento del amortiguador. Para restaurar el funcionamiento del amortiguador, sostenga los extremos de la armadura cerca de las tapas de extremos firmemente con ambas manos, y con cuidado baje la armadura hasta el piso y luego levántela varias veces. **Para disminuir la posibilidad de heridas, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

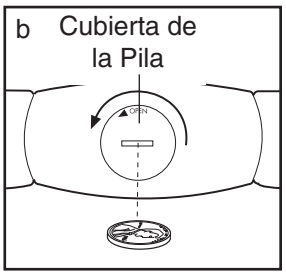
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente.

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

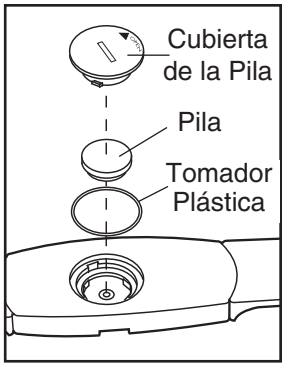
PROBLEMA: El sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente

SOLUCIÓN: a. Si elsensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, refiérase a PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO en la página 9.

b. Si elsensor de pulso para el pechoo todavía no funciona apropiadamente, la pila se debe cambiar. Para reemplazar la pila, localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad del sensor. Inserte una moneda en la ranura de la cubierta y dele vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las manecillas del reloj a la posición de “open” (abierto). Quite la cubierta.



Saque la pila vieja e inserte la nueva pila CR2032, **asegurandose que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté en la parte de arriba**. Además, asegúrese que el protector de goma esté en su lugar en la unidad del sensor. Reemplace la cubierta de la pila y voltéelo a la posición cerrada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no son dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL77905 R.0

R0706A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Riel para los Pies Izquierdo
2	2	Tornillo de la Almohadilla del Resorte
3	1	Tapa de Extremo Izquierdo Delantera
4	2	Tornillo de la Tapa de Extremo Delantero
5	3	Tornillo de la Plataforma Trasera
6	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
7	35	Tornillo de 3/4”
8	2	Almohadilla del Resorte
9	2	Resorte de Hojas
10	4	Aislador
11	4	Tornillo de la Plataforma
12	2	Guía de la Banda
13	4	Tornillo de la Guía de la Banda
14	2	Perno de Pivote de la Armadura
15	1	Plataforma para Caminar
16	1	Banda para Caminar
17	1	Rodillo Delantero
18	1	Imán
19	2	Espaciador de la Armadura
20	5	Tuerca
21	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
22	1	Interruptor de Lengüeta
23	10	Tornillo de 1/2”
24	4	Tuerca del Resorte
25	1	Motor
26	1	Correa de Motor
27	2	Espaciador del Resorte
28	4	Perno del Resorte
29	2	Pata Trasera
30	2	Buje del Motor
31	2	Perno del Motor
32	2	Tornillo de Inserción, Inferior
33	1	Cubierta del Motor
34	3	Gancho de la Cubierta
35	1	Espuma de la Cubierta, Izquierda
36	1	Pasador de Chaveta Superior
37	2	Pasador
38	1	Perno de Ajuste de Rodillo Delantero
39	4	Tornillo de la Pata Trasera
40	1	Motor de Inclinaclón
41	1	Pasador Inferior
42	1	Transformador
43	1	Controlador
44	6	Tornillo de 3/4”
45	1	Charola Ventral
46	1	Ojal Reforzado del Cable Eléctrico
47	1	Cable Eléctrico
48	2	Tuerca de la Armadura de Levante
49	1	Ensamblaje del Tomacorriente
50	2	Atajador de la Atadura
51	1	Atadura Ajustable
52	7	Atajador Plástico
53	1	Tapa de Extremo Delantero Derecho
54	1	Riel para los Pies Derecho
55	1	Armadura
56	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
57	2	Tuerca de la Plataforma
58	1	Arandela del Brazo Estable
59	1	Polea del Brazo Estable
60	2	Arandela Estrella de Rodillo Trasero
61	4	Arandela del Resorte de Hojas
62	2	Perno de Rodillo Trasero
63	1	Tapa de Extremo Derecha Trasera
64	1	Rodillo Trasero
65	1	Tapa de Extremo Izquierda Trasera
66	1	Perno de la Polea del Brazo Estable
67	4	Arandela Estrella
68	1	Perno del Brazo Estable
69	1	Espaciador del Brazo Estable
70	1	Baranda
71	2	Tapa de Extremo Redonda del Montante Vertical
72	4	Perno de la Consola
73	1	Cableado Eléctrico
74	1	Brazo Estable
75	1	Resorte del Brazo Estable
76	1	Montaje del Pasador
77	1	Inserción del Pasador
78	2	Tapa de Extremo de la Baranda
79	2	Tapa de Extremo Cuadrada del Montante Vertical
80	2	Perno de Armadura de Levante
81	6	Almohadilla de la Base
82	6	Tornillo Punta Broca de 1”
83	4	Tuerca-U
84	2	Calcomanía de Precaución
85	1	Montante Vertical
86	1	Amortiguador
87	4	Perno de la Pata de Extensión
88	2	Perno de la Rueda Delantera
89	2	Rueda Delantera
90	1	Soporte de lo Electrónico
91	1	Filtro
92	1	Inserción de Perilla
93	1	Cable para iFIT
94	1	Armadura de Levante
95	1	Puerta de Acceso
96	8	Arandela
97	2	Pata de Extensión
98	1	Base de la Consola
99	1	Tornillo del Sensor de Pulso

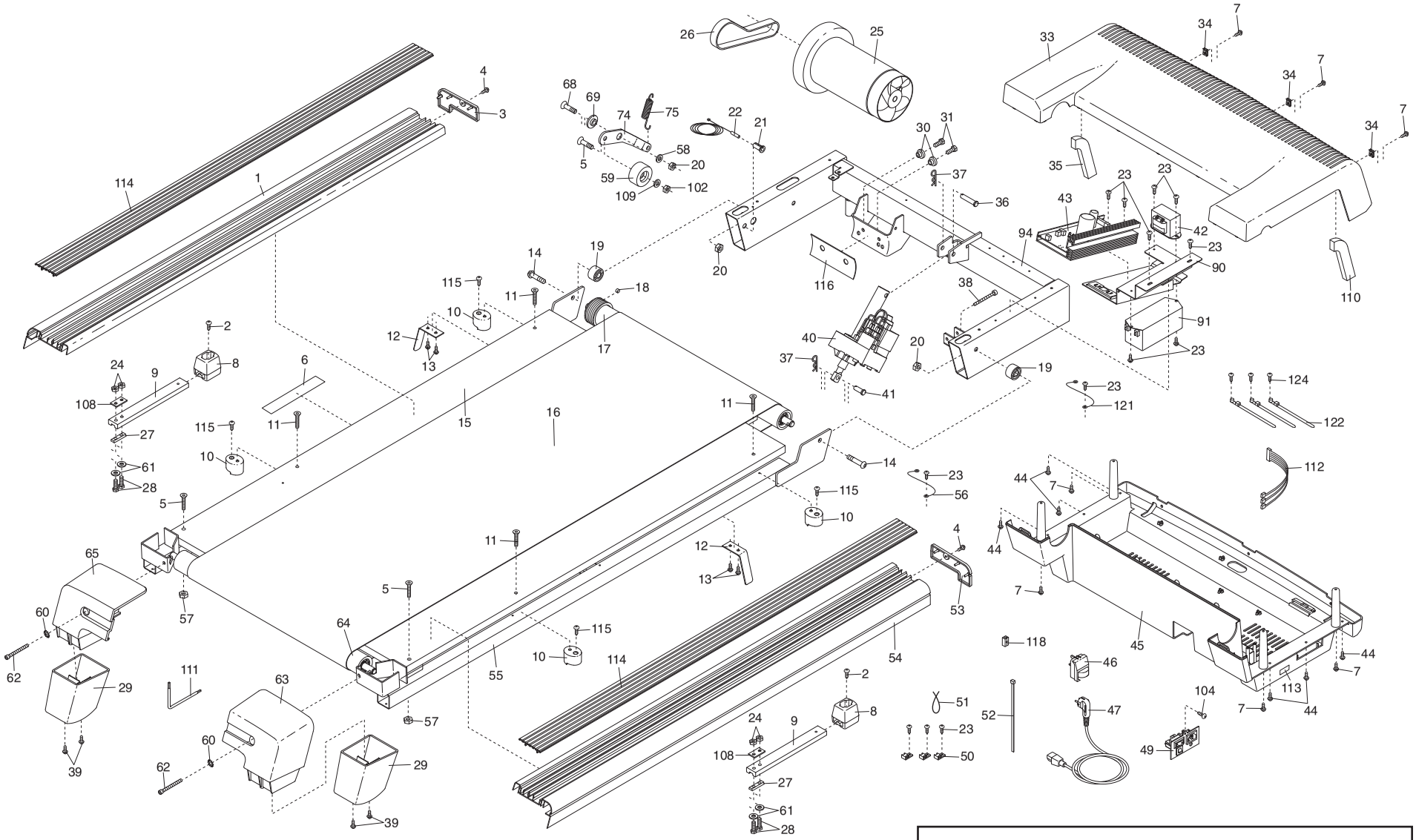
Nº.	Ctd.	Descripción
100	1	Ventilador de la Consola
101	6	Espaciador Plástico
102	1	Tuerca de la Polea del Brazo Estable
103	1	Llave/Soporte
104	1	Tornillo del Sujetador del Tomacorriente
105	1	Inserción de la Consola
106	4	Tuerca
107	1	Porta Libros
108	4	Espaciador del Cojín
109	1	Arandela de la Polea del Brazo Estable
110	1	Espuma de la Cubierta, Derecha
111	1	Llave Hexagonal
112	1	Cableado Eléctrico de Inclinación
113	1	Calcomanía de Estática
114	2	Cubierta de la Vara
115	4	Tornillo Aislador
116	1	Aislador del Motor
117	1	Recibidor de Pulso
118	1	Abrazadera de la Ferrita
119	1	Tirante de Pulso para el Pecho
120	1	Sensor de Pulso para el Pecho
121	1	Cable de Tierra del Rodillo Delantero
122	3	Atadura de Cables
123	4	Espaciador de la Rueda
124	3	Tornillo de la Atadura de Cables
125	2	Tornillo del Ventilador de la Consola
#	1	Alambre Azul de 10”, 2F
#	1	Alambre Azul de 8”, M/F
#	1	Alambre Azul de 4”, M/F
#	1	Alambre Verde de 4”, F/Anillo
#	1	Alambre Verde de 10”, F/Anillo
#	1	Alambre Verde de 8”, F/Anillo
#	1	Alambre Rojo de 4”, M/F
#	1	Alambre Blanco de 6”, M/F
#	1	Manual del Usuario

#Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL77905 R.0

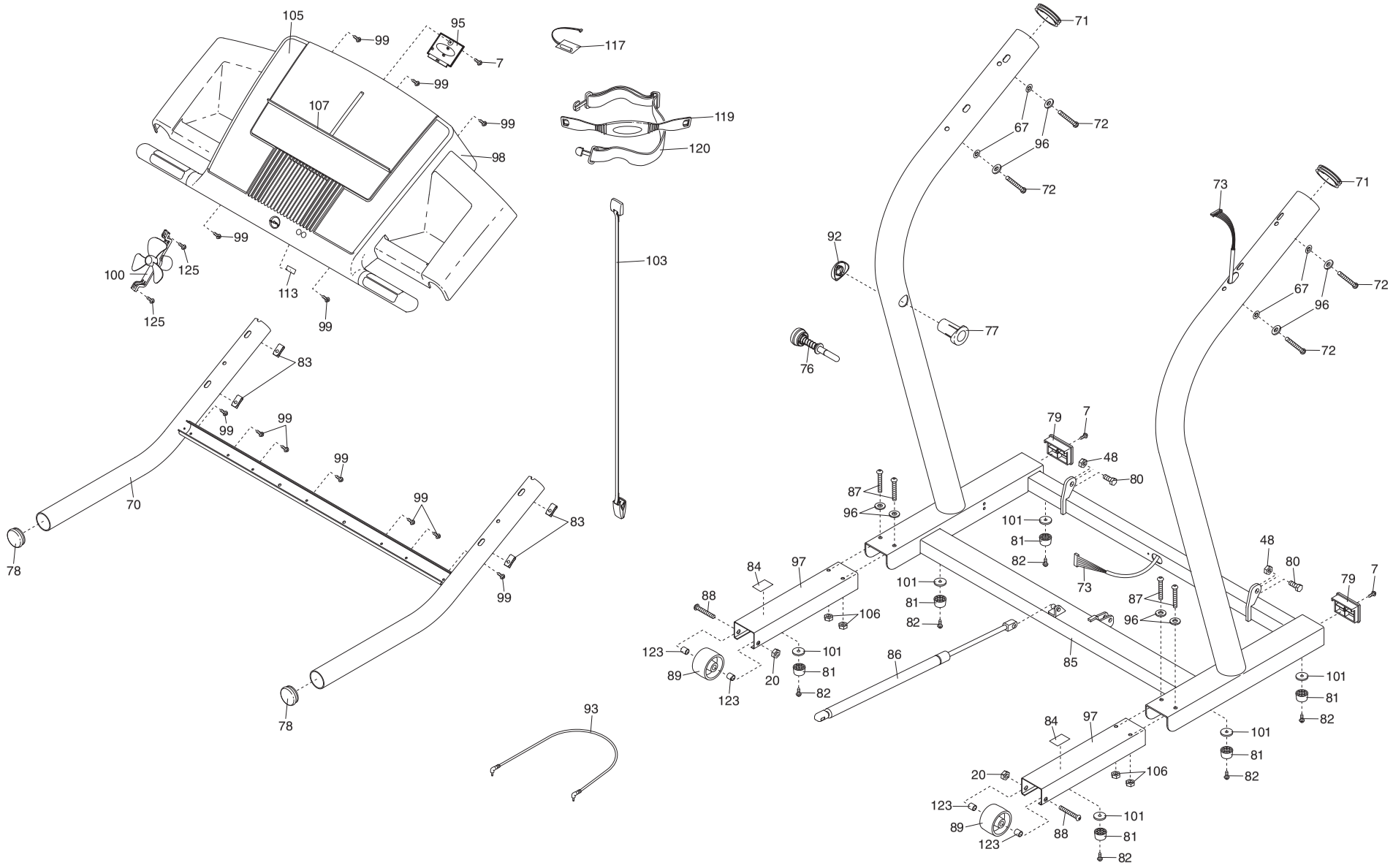
R0706A



Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30-31 en el manual del usuario.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL77905 R.0

R0706A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL77905 R.0)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr PROFORM 650 V)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS a las paginas 30-31 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

Nº de Parte 242756 R0706A

Impreso en EE.UU. © 2006 ICON IP, Inc.